nieuws

Meer groenten en minder vlees voor Nederlanders

nieuws

Voor een gezond eetpatroon moet je iedere week een keer peulvruchten eten en minderen met vlees, vooral rood vlees. Dat staat in de nieuwe Schijf van Vijf, die het Nederlandse Voedingscentrum heeft gepubliceerd. In de Schijf van Vijf zijn de voedingsadviezen van de Nederlandse Gezondheidsraad verwerkt. In de loop van dit jaar wordt ook een nieuwe geactualiseerde versie van de voedingsaanbevelingen voor België verwacht.

23 MAART 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:34

Lees meer over:
gezondheid
consument



Voor een gezond eetpatroon moet je iedere week een keer peulvruchten eten en minderen met vlees, vooral rood vlees. Dat staat in de nieuwe Schijf van Vijf, die het Nederlandse Voedingscentrum heeft gepubliceerd. In de Schijf van Vijf zijn de voedingsadviezen van de Nederlandse Gezondheidsraad verwerkt. In de loop van dit jaar wordt ook een nieuwe geactualiseerde versie van de voedingsaanbevelingen voor België verwacht.

Nederlanders moeten meer groenten en minder vlees eten. Zo luidt de aanbeveling van de nieuwe Schijf van Vijf die de voedingsadviezen van de Nederlandse Gezondheidsraad vertaalt. Het Voedingscentrum raadt aan per dag 250 gram groente te eten, 50 gram meer dan in de vorige Schijf van Vijf. En waar voorheen het advies was om twee keer per week vis te eten waarvan één keer vette vis, is dat nu teruggebracht naar eenmaal per week vette vis. Ook adviseert het Voedingscentrum per dag 25 gram ongezouten noten en drie koppen groene of zwarte thee.

Snoep, snacks, koeken, zoet broodbeleg maar ook vleeswaren zijn niet opgenomen in het nieuwe advies. “Dat betekent niet dat mensen dat niet moeten eten”, aldus het Voedingscentrum, “maar probeer het niet te vaak te doen, bijvoorbeeld hooguit drie tot vijf keer per dag iets kleins”, en maximaal drie keer per week een grotere snack (croissant, klein zakje chips, stuk taart). Alcohol wordt ook niet aangeraden, maar voor wie het niet kan laten: maximaal één glas per dag is het advies.

Over het algemeen geldt dat onbewerkte producten gezonder zijn dan bewerkte producten. Die laatste bevatten vaak meer suiker, zout of verzadigd vet. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken: groente en fruit; smeerbare vetten en bak- en braadproducten; vis, vlees, peulvruchten, ei, zuivel en noten; brood, graanproducten en aardappelen; dranken. Vruchtensap wordt niet langer aanbevolen. Eerder werd een glas vruchtensap nog aangeraden om de fruitconsumptie op te krikken, maar in de nieuwe Schijf van Vijf wordt het eten van fruit gezonder gevonden dan het drinken van sap.

Bekijk hier de Schijf van Vijf.

Bron: Belga / eigen verslaggeving

Beeld: VLAM

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada